

# HATI

EDITOR: NORLAJJA HAMMA JAMALUDDIN

TEL: +603-22-6747 SAMB: 8369

FB: HATI METRO

IG: @HADINETTO

## 'MEDIA SOSIAL PISAHKAN KAMI'

Yusliza Yakimir Abd Talib  
yusliza@hmetro.com.my

"Wah, seronoknya dia dimewahkan suaminya dengan hadiah dan bunga. Bukan macam aku. Tarikh ulang tahun perkahwinan pun suami tak ingat."

Situasi ini bukan asing buat ramai dalam kalangan kita bahkan seakan-akan menjadi kelaziman sesetengah isteri membuat perbandingan terhadap layanan suami selepas melihat rakan memuat naik gambar atau video di media sosial menunjukkan situasi seumpama itu untuk tatapan ramai.

Tidak kurang juga suami yang mungkin pernah terdetik membandingkan masakan

isteri sendiri dengan wanita lain yang memuat naik gambar masakannya di media sosial.

Lama-kelamaan, tidak mustahil perasaan terkilan, sedih atau kecil hati yang dipendam ini akan bernaah hingga menjejaskan hubungan. Tidak kurang juga yang menuntut layanan sama seperti yang dilihat dalam media sosial rakan.

Sememangnya kita tidak dapat lari daripada penggunaan media sosial, bahkan seakan-akan satu keperluan pada zaman ini.

Impak positif bagi pasangan suami isteri yang mempunyai media sosial dan menggunakannya bagi tujuan bermanfaat, hasilnya

juga pasti mendatangkan kebaikan, namun jika sebaliknya ia hanya akan membawa mudarat.

Pegawai Psikologi Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM), Rafidah Sadarudin berkata, meskipun tidak dinafikan impak positif penggunaan media sosial jika digunakan secara berhemah, kesan buruk terhadap hubungan suami isteri juga tidak kurang hebatnya.

Sebagai contoh impak positif, katanya, media sosial digunakan untuk mengemas kini atau memberitahu di mana kita berada kepada pasangan atau keluarga dan apa yang sedang dilakukan kerana ia membantu

untuk mereka mengetahui keberadaan kita.

Impak negatif pula muncul apabila pasangan menggunakan media sosial untuk berlaku curang atau khianat terhadap pasangan, berhasrat mencari kekasih lama mahupun berfoya-foya dengan orang ketiga.

"Ia terpuang kepada niat masing-masing dan itulah sebabnya kita perlu bijak menggunakan media sosial supaya perhubungan yang terjalin antara suami isteri kekal harmoni."

"Bijak dalam erti kata menjaga hati pasangan kita, tidak berlebih-lebih dengan orang lain dan terlalu obses dengan gajet yang dimiliki," katanya.

### DEMAR MEMBANDING

Menurut Rafidah, kadangkala kita selalu nampak kesempurnaan pasangan orang lain dan melihat satu demi satu kekurangan pasangan sendiri.

"Kita nampak pasangan lain bahagia, nampak apa yang mereka miliki tetapi tiada pada pasangan kita. Kita nampak kehebatan dan kelebihan pasangan orang lain yang 'buat itu dan ini' sedangkan suami sendiri tidak begitu atau begini."

"Kita cemburu melihat wanita lain mempamerkan gambar suami meraihan hari ulang tahun kelahirannya atau ulang tahun perkahwinan mereka di restoran mewah dengan gajet yang dimiliki," katanya.

## Penggunaan tidak dapat dielakkan tapi kita perlu bijak untuk dapatkan impak positif

"Suami pula nampak isteri orang lain bergaya, sedangkan isteri sendiri tidak begitu. Suami nampak isteri orang rajin memasak (sebab selalu muat naik gambar masakan setiap hari), pandai mengemas rumah dan macam-macam lagi. Kita pun tercetus untuk buat perbandingan suami kita dan suami dia, isteri kita dan isteri dia."

"Dalam kita membandingkan pasangan sendiri dengan pasangan orang lain, kita mungkin tidak sedar dia juga menilai kita. Dia juga ada kemahuannya. Dia mungkin menerima kita seadanya, tetapi bagaimana dengan kita?" Apabila kita membuat perbandingan itu bermakna kita sedang merungkil satu demi satu kekurangannya yang selama ini tidak pun mencacatkan kebahagiaan rumah tangga," tambahnya.

Katanya, kita sering lupa kebanyakan yang difiksyikan dalam status media sosial seseorang sebenarnya sudah disaring terlebih dulu dan mereka hanya tunjukkan apa yang ingin ditonjolkan saja.

Menurut Rafidah, apa yang dibaca dan dilihat di media sosial, mungkin bukan hakikat sebenar. Kita tidak nampak kisah di sebaliknya, oleh itu usah biarkan diri dipengaruhi oleh apa yang dilihat kerana ia tidak semestinya begitu.

### BUKAN SEMUA ORANG SUKA DIBANDINGKAN

Katanya, jika niat mahu pasangan menjadi lebih baik maka bantulah dia ke arah itu dan bukannya membandingkan dia dengan orang lain.

"Contohnya, jika suami kita adalah lelaki yang tidak pandai raikan ulang tahun, jadi kita beritahu dia 'Abang, saya mahu ini pada tarikh ini'. Jika suami mahu isterinya pandai masak, hantarlah dia ke kelas masakan untuk perbaiki diri. Mudah, bukan?"

"Berbalik kepada apa niat kita untuk membandingkan kerana bukan semua orang suka dibanding-bandingkan. Anak kembar pun tidak suka walaupun mereka nampak sama kerana lain orang lain keprikkannya."

"Berhentilah membuat



PERGADUAN boleh tercetus jika membandingkan pasangan dengan orang lain.



PERLU bijak menggunakan media sosial tanpa menjejaskan hubungan dan keharmonian rumah tangga.

perbandingan. Kita tidak boleh bandingkan epal hijau dan epal merah walaupun keduanya epal kerana lain warna dan rasa. Bersyukur dengan apa kita ada. Bersyukur Allah anugerahkan pasangan hidup kepada kita kerana ada orang yang sampai hujung hayatnya tidak pernah berumah tangga, perbaiki yang kurang dan jalan terus," katanya.

### TIP KEKALKAN KEHARMONIAN

#### 1. Syukur dan terus bersyukur

Cukup-cukuplah buat perbandingan dan hidup dengan apa yang ada. Hidup ini mudah. Hidup ini juga hanya sementara.

#### 2. Bertindak segera

Jika kita mula terhidu bahawa media sosial ini menjadi asbuh kerenggangan hubungan kita dan pasangan, buatlah sesuatu. Berbincang secara harmoni, cari jalan dan usah tundung jari. Jika punca daripada orang ketiga, dia bukanlah watak utama dalam kehidupan kita sebaliknya kita dan pasangan adalah hero dan heroin utama, usah jadikan pelakon tambahan watak utama pula.

#### 3. Bincang dan terus berbincang

Jika tidak berjaya, jumpalah dengan mana-mana kaunselor atau sahabat baik yang dipercayai dapat membantu bagi isu yang sedang dihadapi.

#### 4. Hidup ini bukan hanya

### kita dan media sosial

Kita kembali semula apa yang Allah suka dan Rasulullah sayang. Percayalah kalau kita ikut dan buat apa yang al-Quran sarankan dalam hubungan suami isteri, insya Allah akan harmonilah rumah tangga. Banyak perkara yang Nabi beri contoh dalam hubungan rumah tangga misalnya cara menjaga hati pasangan supaya institusi keketuargaan itu terjaga. Percayalah manual yang Allah beri iaitu al-Quran dan hadis ditinggalkan Rasulullah sudah lengkap untuk kita amalkan. Kita buat, kita dapat.

### 5. Berkasih sayanglah sementara ada masa

Masa kita tidak lama dan kita pun tidak tahu

baki tempoh yang kita ada. Jadi, usah diserabutkan dengan perkara yang tidak bermanfaat. Jadikan agenda kasih sayang paling utama untuk dicapai dalam rumah tangga. Paling penting, setiap orang tahu tanggung jawabnya. Jadikan media sosial sebagai pengikat hubungan anda, bukan merobek kebahagiaan yang ada rasai.



Berhentilah membuat perbandingan. Kita tidak boleh bandingkan epal hijau dan epal merah walaupun keduanya epal kerana lain warna dan rasa. Bersyukur dengan apa kita ada

RAFIDAH